

<<深度禅修>>

图书基本信息

书名：<<深度禅修>>

13位ISBN编号：9787544349093

10位ISBN编号：7544349098

出版时间：2013-4

出版时间：海南出版社

作者：德宝法师

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<深度禅修>>

内容概要

《禅修课3:深度禅修》是继德宝法师的畅销书《观呼吸——平静的第一堂课》之后又一经典之作，带领你亲身体会禅定的感受，进入深刻、平静、喜悦、强而有力的禅修状态，享受深度专注所带来不可思议的心灵平静。

德宝法师继续以幽默、清新、活泼的话调，详细讲述了修习禅那的步骤，禅修时会遇到的障碍，以及获得禅那的利益。

在书中，德宝法师将帮助禅修者进入正念禅修的下一阶段——“超越”正念分明。

<<深度禅修>>

作者简介

德宝法师出生于斯里兰卡，12岁出家，20岁受具足戒。
1968年，他受邀前往美国，担任华盛顿佛寺协会的主任秘书，教导佛法课程，指导闭关禅修。

德宝法师撰写了很多著作，包括禅修经典《观呼吸》及其姐妹篇《八正道》。
德宝法师定期在修行协会或其他地方，带领众人修习内观、正念、慈心禅、禅定及其他法门。

自1982年起，德宝法师就担任与人合办的修行协会(Bhavana Society)的住持。
修行协会是个寺院兼闭关中心，位于美国西弗吉尼亚的森林中。
他想要在远离城市的地方，指导禅修法门，以便长期闭关并刻苦修行。
他的开示直截了当，同时充满慈悲，其著作和文章都体现出了这个特点。
他阐释了佛教修行的圆满途径，对八正道解说得详尽无遗。
此外，他也很重视慈心禅的修习，将它视为正定或三摩地的基石。
作为导师，他因为在修行中同时强调三摩地和慈心禅而闻名于世。

2000年，德宝法师获得他的母校维迪雅兰卡拉学院颁发的终生杰出成就奖。

<<深度禅修>>

书籍目录

第六章 为什么不能在当下深入禅定？

/ 77

我们的心中充斥着种种习以为常的念头和情绪。

它们完全占据并支配着我们的注意力，使我们心如猿猴，妄念不断，无法专注于任何事物。

第七章 禅修的目的 / 97

禅那对内观禅(毗婆舍那)必不可少，能够帮助我们深入地洞见经验世界的本质特征。

禅修的目的是洞见诸法万相中的“三法印”，即苦、无我、无常。

第八章 禅那境界 / 117

我们可以通过专注于某种色质或慈心等概念生起的感受，来证入色界禅。

然而，要证入无色界禅的禅境，我们则需要超越所有色界的觉知。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>